



Universidad Zaragoza

Trabajo de Fin de Grado

Burnout en los deportistas de alto rendimiento y categoría base.

Autor

Pablo Ortín Novellón

Directora

María Jesús Castán Borderías

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca

2019/2020

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.	5
1.1 Preámbulo.	5
1.2 Tema elegido, Interés y Originalidad.	5
1.3 Problema Base.	6
1.4 Justificación.	6
1.4 Statu Quo.	7
1.5 Grado de Innovación.	9
1.6 Objetivos.	10
1.7 Fuentes Documentales.	10
2. MÉTODO.	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	13
3.1 Conceptos básicos.	13
<i>3.1.1 Burnout deportivo.</i>	13
<i>3.1.2 Despersonalización.</i>	17
<i>3.1.3 Agotamiento emocional.</i>	19
3.2 Marco Teórico.	20
<i>3.2.1 Modelo teórico de Smith (1986)</i>	20
<i>3.2.2 Modelo del compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991)</i>	22
<i>3.2.3 Modelo teórico como problema social (Coakley, 1992)</i>	24
<i>3.2.4 Otros Modelos Teóricos:</i>	26
3.3 Revisión de autores. métodos para evaluar, reducir y prevenir el estrés.	27
<i>3.3.1 Herramientas para evaluar el grado de burnout.</i>	27
<i>3.3.2 Estrategias para la disminución del burnout deportivo.</i>	30
<i>3.3.3 Herramientas para la prevención ante el burnout deportivo.</i>	31
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	33
4.1 Participantes.	33
4.2 Instrumento.	33
4.3 Afrontamiento deportivo.	34
4.4 Procedimiento.	35
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.	39
6. CONCLUSIONES.	41
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	43

Burnout en los deportistas de alto rendimiento y categoría base.

Burnout in professional sportsmen and low categories.

- Elaborado por Pablo Ortín Novellón
- Dirigido por M^a Jesús Castán Borderías.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2020.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 13.747

Resumen.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo estudiar el síndrome del burnout en los deportistas tanto profesionales o de alto rendimiento como en categorías base, unido a instrumentos de evaluación, reducción y prevención del síndrome. Se ha optado por la utilización de una metodología conveniente, exponiendo junto a una fundamentación teórica del burnout, diversos documentos científicos extraídos de fuentes bibliográficas. Completando el trabajo, se ha planteado una propuesta de intervención basada en la aplicación práctica de afrontamiento deportivo, para reducir los niveles de estrés deportivo en los sujetos de la prueba, que corresponden con deportistas de categorías base. Se han analizado en los apartados finales, los objetivos planteados para el trabajo y se han aportado conclusiones obtenidas del mismo.

Palabras clave.

Síndrome Burnout deportivo

Despersonalización

Agotamiento Emocional

Intervención Práctica

Summary.

The purpose of this Final Grade Dissertation is to study the burnout syndrome in professional sportsmen as well as in low sport categories along with evaluation, reduction and prevention instruments. It has been chosen an appropriate methodology, exposing along with theoretical grounds about the burnout syndrome, diverse scientific documents taken from bibliographical sources. To complete the work, it has been formulated an educational intervention based on a practical implementation in order to reduce the levels of sport stress of the participants, who, in this case, are low categories sportsmen. The objectives exposed within this dissertation have been analyzed in the final paragraphs, and some conclusions obtained from the work have been also shown.

Key words.

Burnout syndrome

Despersonalization

Emotional exhaustion

Educational Intervention

1. INTRODUCCIÓN.

1.1 Preámbulo.

Este TFG pretende investigar la incidencia que presenta el burnout tanto en los deportistas profesionales como en los deportistas de categorías base. Logrando extraer, mediante la comparación de diversas publicaciones, teorías y artículos que han profundizado en el estudio del burnout, las causas de su aparición, instrumentos de evaluación y recursos para evitar su aparición y minimizar las consecuencias negativas.

Las investigaciones en base al burnout (Freudenberger, 1974) solamente hacen referencia a aquellas profesiones más propensas a padecerlo, es decir, de aquellos empleos que deben mantener una relación continua de ayuda hacia el cliente (Jiménez, 2003). Lamentablemente no ha sido hasta las últimas décadas cuando se han aumentado y centrado en un mayor número de estudios en el área deportiva por parte de los expertos en psicología deportiva (Carlin, de Los Fayos, y De Francisco, 2012) de cómo afecta el síndrome a los deportistas profesionales y categorías inferiores.

1.2 Tema elegido, Interés y Originalidad.

El tema principal que se va a tratar en este Trabajo de Fin de Grado es, cómo el burnout afecta a los deportistas tanto profesionales como los que se inician en la infancia, despuntando en la práctica deportiva.

El motivo preferente del desarrollo de este TFG es debido a que, en el ámbito deportivo, el estudio del burnout es realmente reciente y ante la mayoría de las investigaciones existentes, se encuentran orientadas hacia el estudio de los principios básicos del origen del síndrome o establecer las herramientas más idóneas para medir el grado de burnout en aquellos deportistas que lo padecen.

Así que, estableciendo las investigaciones de los psicólogos deportivos (Rotella, Hanson y Coop, 1991; de Los Fayos, 1994; Weinberg y Gould, 1995) como base fundamental de este trabajo, servirá de ayuda tanto a deportistas como entrenadores o cuerpo técnico a obtener un conocimiento del síndrome en mayor profundidad y diversas medidas actuación ante la aparición de este.

1.3 Problema Base.

Este Trabajo de Fin de Grado parte del problema base de la afectación del síndrome burnout en aquellos deportistas de alto rendimiento e incluso en jugadores de categorías base. Este padecimiento del síndrome de forma sostenida ha implicado preocupantemente el deseo del deportista de dejar de practicar dicho deporte. Como dice Carlin y de Los Fayos (2010) “se ha incrementado la relación entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva” (p.172).

El abandono deportivo es una línea de investigación por parte de los autores Garcés de Los Fayos y Catón (1995) de notable auge e importancia, y se asocia a esta problemática diversas consecuencias no menos importantes que suelen ser previas como el desarrollo de problemas físicos, altas expectativas creadas que no se llegan a cumplir o sensación de descontento en posiciones dentro de del deporte (de Los Fayos et al, 2012) derivando al deportista a un planteamiento del abandono de la práctica deportiva.

Uno de los objetivos es “profundizar en la mejora de los mecanismos de evaluación es sinónimo de mayor precisión en el diagnóstico diferencial que vuelve a incidir en la mejor actuación tanto en prevención como en intervención del síndrome” (De Francisco et al, 2014, p.36).

1.4 Justificación.

En base a la problemática explicada en el apartado anterior, mediante este trabajo se pretende concienciar y dar una mayor visibilidad, a todos los organigramas deportivos, del síndrome burnout y la dificultad que puede suponer el padecimiento en los sujetos, recalcando en aquellos deportistas jóvenes o que se han iniciado recientemente en el mundo deportivo profesional despuntando en categorías inferiores. Basándonos en el problema, todos los estudios y trabajos aplicados, se encuentran justificados para lograr solucionar la falta de conocimiento de la actuación y prevención ante el síndrome.

García Parra et al. (2016) expone que “se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante cuando el deportista se plantea abandonar la práctica de la que tanto disfruta” (p. 21).

1.4 Statu Quo.

Statu Quo corresponde a la explicación de cómo se encuentra la situación actual con relación al burnout en los deportistas de alto rendimiento y de las categorías base.

El término de burnout tiene origen principalmente social, ya que en su traducción al castellano significa “estar quemado, describiendo una situación en la que contra de las expectativas de la persona, ésta no lograba obtener los resultados esperados” (Gallego y Rios, 1991, p.257).

Con la aparición de la definición inicial del burnout, son muchas las investigaciones que se orientan al estudio del síndrome, pero únicamente dentro del campo social o laboral. Son los autores Gil-Monte y Peiró (1999) quienes creyeron que era preciso continuar abriendo las investigaciones del síndrome hacia otros campos de investigación, otras profesiones debido a que con las diversas pesquisas obtenidas en los trabajos base, llegaron a poder establecer que la afectación del síndrome puede llegar a establecer en cualquier profesión o ámbito social.

Con relación a trabajos centrados en el burnout deportivo, Carlin y Garcés de los Fayos (2010) muestran que desde la publicación del primer trabajo por parte de Flippin (1981) el resto de los artículos publicados, se encuentran redactados bajo el marco teórico de los autores Freudenberger (1974) y Maslach (1976). Aunque las investigaciones y artículos redactados engloben diferentes temas acerca del síndrome, los escritos no poseen una riqueza o variedad de fuentes.

Es por eso por lo que los propios autores, Carlin y Garcés de los Fayos (2010) lamentan y expresan que exista una formulación de “pocas definiciones específicas de burnout” (p.172) pero recalcando el asentamiento continuado de este “constructo en el ámbito de la psicología del deporte” (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010, p.172).

Si nos situamos en España, el avance de las investigaciones es gracias al modelo teórico base propuesto por Garcés de Los Fayos y Cantón (2007). Este modelo principalmente permite profundizar en las dudas que surgen a la hora de realizar investigaciones acerca del síndrome.

Garcés de Los Fayos y Cantón (2007) se basan principalmente en los modelos teóricos clásicos como el de Smith (1986), tomando el desarrollo del estrés deportivo como vía de explicación del burnout, Schmidt y Stein (1992) defienden la influencia del

compromiso deportivo de cada individuo o Coakley (1992) que “explica el síndrome a través de procesos sociales desadaptativos” (De Francisco, et al., 2015, p. 174).

Si analizamos de forma generalizada, podemos ver que el estudio del síndrome del burnout se encuentra en una constante evolución con relación a “sus diferentes componentes y aspectos descriptivos” (De Los Fayos, Montero y Carlin, 2010, p.219), el ritmo de crecimiento es relativamente lento, si es comparado con la publicación de artículos desde el inicio del estudio del burnout por parte de Fender (1989) hasta la actualidad (De Los Fayos, et al., 2010).

Con el paso del tiempo, los estudios acerca del burnout en los deportistas se han aplicado hacia valores distintos del origen o fases del síndrome, dando valores a los variados instrumentos de medición obteniendo diversos datos que demuestran la necesidad de dar importancia al síndrome debido al crecimiento que está experimentando.

Jiménez, Jara y García en 1995 tasan el nivel de burnout en los deportistas en un 6%, Garcés de los Fayos (1999) tras su estudio, sitúa el porcentaje en un 7,62% mientras que Medina y García Ucha en un estudio más reciente (2002) relata la subida del síndrome hasta un 10% (Carlin y Garcés de Los Fayos, 2010).

Aparte de los estudios del burnout deportivo generalizado, el estudio del burnout orientado hacia la figura del entrenador ha empezado a tener un papel muy importante. Siendo la figura del deportista de élite actualmente no puede entenderse sin el entrenador.

Son los autores Vealey, Udri, Zimmerman y Soliday, quienes, partiendo del modelo teórico de Smith, en 1992 analizan el burnout tomando de base el vínculo que se establece entre deportista y entrenador. Utilizando el Maslach Burnout Inventory (MBI), llegan a las conclusiones de que la figura de la entrenadora es más propensa de poseer el síndrome en comparación del entrenador. Pero siguiendo el modelo teórico de Golembiewski (1983) el porcentaje de los entrenadores, un 28.9% respecto al género femenino un 28.4%, deja ver que los entrenadores son más propensos de padecer el síndrome de forma más aguda (Garcés de Los Fayos, 1998).

1.5 Grado de Innovación.

Este Trabajo de Fin de grado, supone un alto grado de innovación ya que se pretende que, dentro de los planteamientos deportivos y de forma progresiva, los clubes deportivos no profesionales o con recursos limitados, puedan adoptar y aplicar medidas de prevención y actuación ante el síndrome de una forma similar como clubes profesionales.

Actualmente la cantidad de trabajos acerca de burnout está aumentando, y se le está dando una mayor consideración, implantándose en los planteamientos anuales de todos los deportistas y equipos profesionales. Pero, aun habiendo un notable auge e implicación, según los autores Goodger, Gorely, Lavalley y Harwood (2007) “todavía es poco conocida la experiencia de burnout, y por qué estos deportistas siguen teniendo consecuencias negativas” (Garcés de Los Fayos et al., 2012, p, 40).

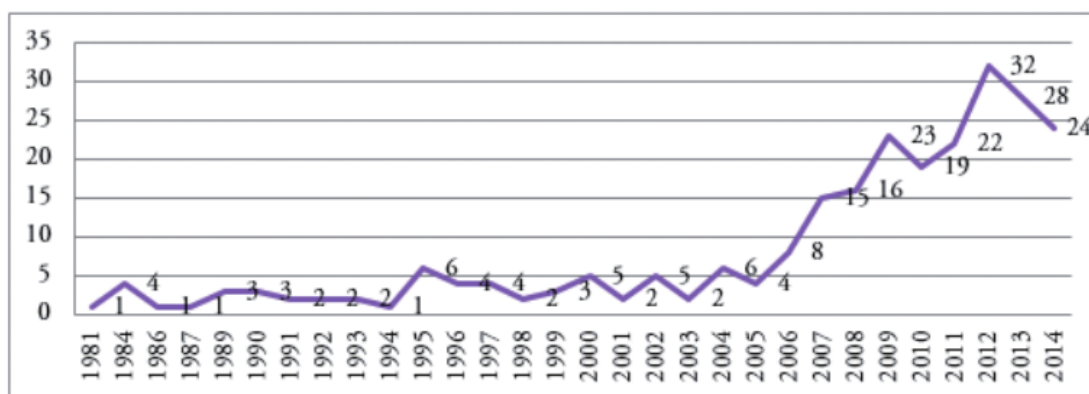


Gráfico 1. Año de publicación. 2016. Recuperado de: García-Parra, N. Gonzalez, J. Garcés de Los Fayos, E.J. (2016). Gráfico de la evaluación de las investigaciones acerca del burnout a lo largo de los años.

“Es de destacar que en los últimos años está aumentando el número de estudios con mujeres deportistas al igual que el de jóvenes deportistas” (García-Parra Gonzalez y de Los Fayos, 2016, p. 24).

Aun aumentando las investigaciones del síndrome, la mayoría de las publicaciones acerca del burnout se han orientado acerca de cómo afecta el síndrome en deportistas masculinos, siendo un 80.24%. En consideración, el porcentaje restante, un 14.51%, hace referencia a la afectación en entrenadores, mientras que trabajos acerca del burnout en árbitros o personal deportivo, no existen apenas investigaciones, siendo que son profesiones que se encuentran directamente involucradas con los deportistas (García-Parra et al, 2016).

1.6 Objetivos.

Para desarrollar ese TFG, debemos de tener presentes diversos objetivos para que este se realice de forma adecuada.

Los objetivos propuestos son los siguientes:

- Investigar el campo bibliográfico acerca del burnout en deportistas de élite y de categorías base.
- Presentar un Marco Teórico que enclaustra el estudio del conocimiento que se tiene del burnout en el mundo deportivo.
- Revisar diversos trabajos, autores, medidas de evaluación existentes, estrategias y programas que tienen como objetivo reducir y evitar la aparición del síndrome.
- Elaborar una pequeña intervención en un grupo deportivo femenino.
- Elaborar medidas de intervención para la reducción del burnout en los deportistas.
- Saber sintetizar y formular conclusiones con toda la información del presente TFG.

1.7 Fuentes Documentales.

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, se han ido utilizando diversas fuentes documentales como: Dialnet, Google Académico, artículos de revistas digitales, Teseo, Zeguan, Eric, etc. que nos han aportado la información necesaria con relación a artículos y trabajos variados y han cumplimentado otros aspectos que se encuentran relacionados con la temática del trabajo.

2. MÉTODO.

García López (2001) muestra y define el método como “un camino recto y el procedimiento seguro que conducen, de manera fácil y certera, a la meta que se persigue en cualquier actividad” (p.101). Tomando esta definición, podemos entender que el método dentro de un trabajo o investigación científica corresponde a la manera de orientar y explicar dicho trabajo (Sanz y Clares, 2012).

Si nos situamos ante un entorno científico, nos podemos encontrar ante diversos objetivos a cumplir o una gran variedad de problemas a resolver, comprendiendo la definición de García Lopez (2001) ante la resolución de las situaciones problemáticas iniciales, podemos aplicar diversos métodos según nos convengan para poder llegar a solventar esos problemas.

Las autoras Sanz y Clares (2012) en referencia a los TFG o TFM y tomando de referencia las premisas anteriores, creen que es necesario que el redactor, primeramente, opte por la elección de un o diversos métodos de investigación, lo cuales se ajusten más a la resolución del propósito inicial.

Para Gómez-Puertas (2018) es posible sacar en claro que, el apartado del método dentro de un trabajo resulta una parte de vital importancia, debido a que permite demostrar si el estudio se ha realizado de forma correcta aplicando “un suficiente rigor científico y profesional” (p. 15). Apunta también que es necesario “cuidar mucho su elaboración y redacción de cara a que quede adecuadamente plasmado” (p.15).

El método científico puede estar orientado hacia un razonamiento inductivo o deductivo, ambos razonamientos son igual de válidos de cara al desarrollo del trabajo, “ninguno de estos conocimientos es en sí mismo mejor o peor que los demás, simplemente ofrecen distintas vías de acceso al medio ambiente que nos rodea, ya sea natural o social” (p. 3). Para que se cumpla el propósito del método dentro del trabajo, es necesario que los pasos previos se cumplan (Igartua y Humanes, 2004).

Los autores Arnal, del Rincón y Latorre (1994) explican que el método debe de estar comprendido de tres fases principales (Gómez-Puerta, 2018) y dichas fases deben de retroalimentarse unas con otras a lo largo del trabajo (Gómez-Luna et al, 2014).

- “Fase 1: Planteamiento del problema” (p. 2).
- “Fase 2: Construcción de un modelo de aproximación a la realidad” (p. 2).
- “Fase 3. Contrastación del modelo” (p. 2).

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, se ha optado por la aplicación de dos modalidades distintas. La primera, corresponde con un seguimiento de método de investigación documental o teórica, definido por De la Torre y Navarro (1990) como:

Una investigación documental es una parte esencial dentro de la investigación científica fundamentándose en una estrategia a través de la cual se observa y reflexiona de forma sistemática sobre diversas realidades a través de los distintos tipos de documentación existente (Sanz y Clares, 2012, p. 173).

Y concretando dentro de esa investigación documental, corresponde a una revisión bibliográfica que el autor Ocampo (2017) la define:

Una investigación bibliográfica o documental es aquella que utiliza textos (u otro tipo de material intelectual impreso o grabado) como fuentes primarias para obtener sus datos. No se trata solamente de una recopilación de datos contenidos en libros, sino que se centra, más bien, en la reflexión innovadora y crítica sobre determinados textos y los conceptos planteados en ellos (Ocampo, 2017, p. 17).

La segunda modalidad aplicada, corresponde con una intervención práctica, centrada en el planteamiento de una intervención deportiva. Dicha propuesta está orientada tanto al propio deportista, como su vez al organigrama deportivo, es decir, entrenadores o cuerpo técnico encargados de la dirección deportiva y delegados de aplicar y dirigir dicha propuesta.

Son los autores Loja y Zea (2014) quienes explican y definen que un proyecto de intervención es “un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer una carencia, problemática o falta de funcionalidad con el fin de obtener mejores resultados en una determinada actividad” (p.15) por lo que atendiendo a la definición, la propuesta de intervención que se va a aplicar en dicho trabajo corresponde a un conjunto de actividades programadas durante un periodo de tiempo con el objetivo de alcanzar la meta inicial, en este caso, la disminución del síndrome (Losada, 2016).

Este Trabajo de Fin de Grado como se ha explicado anteriormente, corresponde con dos partes, una revisión bibliográfica centrada en una fundamentación teórica de diversos trabajos, artículos relacionados con el burnout en los deportistas de élite y jóvenes. A su vez, se complementa con la propuesta práctica, siendo dicha intervención organizada en cuatro apartados, los participantes a los que va orientado, los instrumentos aplicados, introducción al método aplicado y la propia intervención.

Respecto al marco teórico del trabajo, se muestran y explican las teorías o modelos surgidas a lo largo del tiempo para la explicación del síndrome, también se realiza una

revisión de diversas herramientas e instrumentos para la prevención medición e intervención del burnout en los pacientes. Con relación a los apartados 5 y 6 de dicho trabajo, hacen referencia a las conclusiones obtenidas tanto de la propia intervención práctica como la conclusión obtenida tras la redacción del propio trabajo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

3.1 Conceptos básicos.

3.1.1 Burnout deportivo.

Tras diversas investigaciones y observaciones en numerosos empleados de su propia clínica, el psicólogo Freudenberger en 1974 mostró que los trabajadores estudiados tras un periodo largo de tiempo, aproximadamente dos o tres años desempeñando un mismo trabajo, se encontraban desmotivados y no lograban encontrar el gusto por el trabajo desempeñado, si era comparado con los primeros meses en el mismo puesto. Esas sensaciones reunidas, el psicólogo las agrupó y renovar como burnout o encontrarse quemados (Moreno-Jiménez et al, 2001).

Con la aparición del término de forma oficial, en la década de los setenta, diversos autores, pretendieron dar sus propias definiciones acerca de dicho efecto. Storlie (1979) lo define como “un colapso espiritual”, Seiderman (1978) “una pérdida de energía positiva, flexibilidad y accesos a recursos propios”, Bloch (1972) lo resalta hacia “una conducta cínica acerca de las propias relaciones con los clientes” y Reidl (1977) habla de “una deshumanización de los clientes” (Citado en Moreno-Jiménez et al, 2001, p. 2).

Los autores Moreno-Jimenez, Gonzales y Gorrosa (2001) en su obra, remarcan que Leiter (1991) basándose en la primera definición de Freudenberger (1974), detalló que los puestos de trabajos donde se sucedía el síndrome poseían unas características bastante repetitivas como: un horario fijo, una jornada laboral muy extensa, contexto de trabajo tenso y estresante y el trabajo desempeñado, poseía una escasa remuneración.

Una vez establecida una definición base acerca del trastorno, se incrementaron considerablemente investigaciones más exhaustivas en el ámbito. No es hasta 1986 cuando Maslach y Jackson lograron acentuar la definición, estableciendo diversos síntomas predecesores al síndrome, destacando: “actitudes negativas, insensibilización,

fatiga, insomnio y graves dificultades para la concentración y atención ante actos” (Vallarino y Girardi, 2009, p. 18).

Aparte de los síntomas que el sujeto puede llegar a padecer, los autores Nagy y Nagy (1992) y Sandoval (1993) lograron describir las variables predictoras y agruparlas en tres categorías:

- Profesionales: Variables relacionadas con el mismo puesto de trabajo o de la organización, como un conjunto de situaciones negativas que se repiten a lo largo de la jornada (Tutte y Suero, 2009, p. 18).
- Intrapersonales: Variables relacionadas con el individuo, propias de la persona, como sentimientos, pensamientos o la forma de actuar e interaccionar (Tutte y Suero, 2009, p. 18).
- Ambientales: Variables que no se encuentran dentro del ámbito laboral, pero que son presentes en el día a día de la persona, como familia, estilo de vida o amistades, actuando o de forma negativa o positiva (Tutte y Suero, 2009, p. 18).

En base a la definición inicial del burnout de Freudenberg (1974) y la aplicación del término por parte de Maslach y Jackson (1981, 1982), surgieron diversas ideas que mostraban una gran similitud entre el síndrome de Burnout y el estrés laboral. Son los autores Lazarus y Folkman (1986) los que señalaron que aquellos trabajadores diagnosticados con burnout resultaban precedidos por una gran exposición de estrés laboral, puntualizando que el burnout corresponde a un efecto del estrés laboral (de Quirós y Labrador, 2007).

Numerosos autores han orientado sus investigaciones acerca del porqué el estrés deriva en burnout, creando diversas diferencias. Para el autor Cherniss (1980) el burnout corresponde como:

Un proceso de acomodación psicológica progresiva entre un trabajador estresado y un trabajo estresante, distinguiendo varias etapas: a) una fase de estrés caracterizada por un desajuste entre las demandas laborales y los recursos del trabajador, b) una fase de agotamiento al producirse de forma crónica respuestas de preocupación, tensión, ansiedad y fatiga, y c) una última etapa de agotamiento defensivo, en la que se aprecian cambios en las actitudes y en la conducta, como la robotización y el cinismo (Bernaldo y Labrador, 2007, p. 325).

Gil-Monte y Peiró (1997) observando dicha coincidencia, dieron su propia versión intentando no caer en un error de interpretación (Moreno-Jiménez, Gonzales, Gorrosa, 2001). “Conjunto de respuestas generadas por el sujeto tras haber sido sometido a un alto nivel de estrés laboral, acompañado por sentimientos, cogniciones y actitudes que provocan alteraciones psicofisiológicas en la persona y consecuencias negativas para las instituciones laborales” (p. 2).

Por otro lado, Moreno y Peñacoba (1999) pretendieron establecer diferencias entre el estrés laboral y el burnout. La principal distinción que realizan es que el estrés se correspondía con una excesiva carga lectiva durante poco tiempo, mientras que el burnout podía ser una carga de trabajo mucho menor pero poco atractivo, es decir, un trabajo desmotivador.

“El burnout no es un proceso asociado a la fatiga, sino a la desmotivación emocional y cognitiva que sigue al abandono de intereses que en un determinado momento fueron importantes para el sujeto” (Quiceno y Alpi, 2007, p, 118).

Recientemente, ha surgido una gran diferencia significativa entre el Burnout y el estrés, señalando que la recuperación del estrés en los trabajadores es mucho más ágil y rápida respecto a la del burnout, que puede ser más lenta y con un alto costo emocional (Esteve, Salanova, Schaufeli y Nogareda, 2007).

Con el paso del tiempo y en base a las investigaciones y los trabajos respecto al burnout, los autores Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) proporcionaron una definición mucho más actual y aceptada por el resto de los estudiosos. Esta definición hace alusión a una mezcla del burnout con diversos elementos estresantes, siendo la explicación del síndrome como: “una respuesta prolongada a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el trabajo, determinado a partir de las dimensiones conocidas como agotamiento, cinismo e ineficacia profesional” (Esteve et al, 2007, p. 35).

Respecto al ámbito deportivo, este fenómeno no ha tenido un estudio tan exhaustivo si es comparado al mundo laboral y social. Flippin (1981) y Feigley (1984) fueron los primeros estudiosos en señalar que, respecto a lo deportivo, los síntomas que padecían los trabajadores repercutían de forma muy similar en los deportistas de alto rendimiento e incluso en atletas juveniles con una proyección ascendente (Marín, 2018).

No es hasta el 1989, cuando Fender tomando como punto de inicio el estudio de Maslach y Jackson (1981, 1984) realiza una primera definición acerca el burnout en el mundo deportivo. Entendiéndolo como las reacciones que se producen en el individuo al haber estado sometido bajo estresores a lo largo de competiciones deportivas. Fender (1989) puntualiza que, dentro de este nuevo síndrome se pueden encontrar situaciones como “agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos del entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo” (Mojena y Ucha, 2002, p. 35).

Todas las investigaciones acerca del burnout van unidas a diversas variables dentro de la psicología deportiva, siendo las primeras cuestiones estudiadas se centraron en encontrar una explicación de los antecedentes, consecuentes y la prevención de dicho síndrome (Cantú-Berrueto et al, 2015).

Cohn (1990) añade que las presiones en las que se encuentra sometido el deportista en las competiciones son la base principal para el desarrollo del burnout. Mientras que para los autores Rotella, Hanson y Coop (1991) basándose en el trabajo de Feigley (1984) muestran que el estrés generado en el deportista durante un largo periodo de tiempo y a una alta intensidad, da origen al desarrollo del síndrome. (Marín, 2018).

Todas las definiciones o investigaciones respecto al burnout deportivo han tenido como base los trabajos del síndrome dentro del entorno de trabajos sociales (Cresswell y Eklund, 2006).

Con el paso del tiempo y una mayor profundidad en los trabajos, los psicólogos deportivos encontraron la definición que más se ajustaba y definía el concepto del Burnout, propuesta por Raedeke (1997) definiéndolo como “un síndrome caracterizado por un agotamiento emocional/físico, devaluación deportiva y reducida sensación de logro” (Cresswell y Eklund, 2006 citado en Carlin, de Los Fayos, De Francisco, 2012, p. 32).

Tras el asentamiento del síndrome en el ámbito deportivo y teniéndose en gran consideración en los planteamientos anuales de los equipos y deportistas, los autores Carlin, de Los Fayos y De Francisco (2012), recogieron y demostraron que el burnout se correspondía como un síndrome que se encuentra en constante cambio y que se modifica respecto al tiempo o al individuo que lo padece. Esta afirmación está basada por los estudios de los psicólogos Cresswell, Eklund; Weiss y Weiss (2006) y Quested y Duda

(2011) que muestran que “el burnout es un proceso dinámico y sus niveles varían en intensidad y duración” (p.37).

3.1.2 Despersonalización.

Maslach y Jackson (1981) en su trabajo, hablan acerca de la despersonalización como parte del proceso de desarrollo del burnout, siendo su definición como “actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios” (Garcés de Los Fayos, 1998, p. 13).

Gould en 1984, junto con los autores Iwanicki y Schwab (1981) apoyaron el trabajo del modelo tridimensional creado por Garcés de Los Fayos (1999) ordenando y estableciendo la despersonalización como un factor de gran importancia a la hora de medición del burnout (Garcés de Los Fayos, 1999).

Falta de interés, pérdida de la empatía humana, culpabilización por el estado en que se encuentra, puede llegar a ser duros y cínicos en el trato, manifiestan un comportamiento singular en donde se dan la mano la depresión y la hostilidad, además de que muchos autores son del criterio de que es un mecanismo de defensa para evitar el aumento de los sentimientos de impotencia, indefinición y desesperanza personal (Medina y García, 2002, p. 37).

Partiendo de la base del modelo tridimensional inicial, definido por Maslach y Jackson en 1981, se unen diversos autores como Mingote (1998) sintetizando los factores que producen el burnout. Mingote (1998) incide en la despersonalización, definiéndolo cuando el paciente adopta “alteraciones de conducta referentes al modelo asistencial o despersonalización de la relación con el cliente” (Carlin et al., 2010, p. 171).

Es la despersonalización junto con un excesivo agotamiento mental y físico, los primeros síntomas que el trabajador padece cuando la capacidad de tolerancia de estrés laboral es sobrepasada. El sentimiento de despersonalización en la persona, como muestra Carlin (2010) se refleja realmente a la hora de la comunicación con diversos usuarios, por una utilización excesiva del cinismo y la realización de forma insatisfactoria de la tarea asignada.

Autores como Corcoran (1985) insiste que para que un individuo muestre burnout, el factor de la despersonalización es realmente cuestionable, justificando que dicho

principio, no presenta una solidez para tener en cuenta a la hora de medición del síndrome (Garcés de Los Fayos, 1998).

Aunque investigadores como Corcorán (1985), muestren que la despersonalización es una de las fases que menos se tiene en cuenta a la hora de medir el burnout, este factor adquiere un papel más importante si se hace comparación entre el mundo laboral y deportivo, debido a que comparten una misma definición, “la devaluación y el desapego y una actitud negativa y distante con el cliente o las personas que rodean al paciente” (Carlin, 2014, p. 17).

Más adelante Raedeke, Lunney y Venables, pretenden dar una mayor exactitud a la definición de despersonalización, denominándola como la “devaluación/resentimiento con el deporte” en 2002 (Vives y de Los fayos, 2004, p. 32).

Actualmente, bajo los estudios de Raedeke (1997); Raedeke y Smith en 2009, señalan que la despersonalización es observable y localizable cuando los sujetos presentan actitudes negativas, una visión cínica e incluso de desprecio hacia el resto de los compañeros y pensamientos acerca de la realización de práctica deportiva no le repercute beneficiosamente (Carlin, 2014).

Estos datos son compaginables con el trabajo realizado por los autores Medina y Uche en el 2002, realizando una investigación tomando como sujetos, tres grupos de deportistas. Un grupo de deportistas presenta claros signos de padecimiento de burnout y los otros dos grupos poseen algún matiz que muestra que son muy proclives a padecer el síndrome, considerándolos “grupo de riesgo” (p. 39). Tras el estudio, se muestra que más de la cuarta parte de los sujetos posee un agotamiento emocional alto y el 40% posee despersonalización que le afecta en la práctica deportiva.

De Francisco et al (2013) pretende dar una mayor profundidad al estudio de la despersonalización llevado por Medina y Uche en 2002. Para ello se utilizan los instrumentos IBD-R (Devaluación de la Práctica Deportiva) y el ABQ, examinando el agotamiento y el distanciamiento emocional de los sujetos estudiados, confirmando que, los deportistas que padecen estas variables suponen más del 5%. De Francisco establece la esencialidad que supone la despersonalización “sobre la que hay que articular el conjunto de trabajos de investigación que pretende conocer el origen y desarrollo del burnout” (p. 36).

De Francisco señala en sus investigaciones que dentro de la práctica deportiva si se hace una comparativa entre hombres y mujeres, el género masculino es el más propenso a padecer altos niveles de despersonalización, siendo que “los hombres se muestren más distantes emocionalmente hacia las demás personas de su entorno deportivo” (2013, p.39) debido a que Medina y Uche en el 2002 comentan que los deportistas masculinos “tienen la percepción de que son poco humanos en el trato para con sus compañeros, lo que los lleva a la despersonalización” (p.38).

3.1.3 Agotamiento emocional.

Tomando como base principal el trabajo de Maslach y Jackson (1986) y el cuestionario para la evaluación de la influencia del burnout en profesionales, el MBI; Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson (1986) se toma como gran valor el ítem del agotamiento emocional en el sujeto. Dicho ítem se define como “vivencia o sentimiento de encontrarse física, mental y emocionalmente exhausto, y con una sensación de no poder dar más de sí mismo frente a las actividades académicas” (Barragán et al, 2018).

El agotamiento emocional es definido por Sarros (1988) como “un conjunto de sensaciones de sobre-esfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes” (Vives y de Los Fayos, 2004, p. 31).

Según Mojena y Ucha (2002) el agotamiento emocional corresponde con una consumición progresiva de energía y de los sentimientos, la persona ante situaciones problemáticas experimenta una indefinición, pérdida de lo atractivo por lo que realiza y sentimientos de disgusto o tedio. Esta consumición de recursos emocionales puede iniciarse tras unas altas expectativas creadas o impuestas por la misma persona y que no se han llegado a cumplir.

Para Cantú-Berrueto y Ponce (2015) muestran que el agotamiento emocional en las prácticas deportivas tiene una cierta similitud con el agotamiento respecto al trabajo, donde se le añade altas demandas físicas y un cansancio provocado por la necesidad de superar las metas iniciales.

De forma general, el agotamiento emocional, siguiendo el modelo tridimensional de Garcés de Los Fayos (1999) puede plantearse dentro del mundo deportivo como un

aspecto en gran consideración. Esto es debido a que los deportistas a menudo se encuentran en situaciones de un agotamiento tanto físico como emocional semanal o diariamente y si se une a esas situaciones, metas de logro muy elevadas, son características muy propicias para padecer el síndrome (Mojena y Ucha, 2002).

Garcés de Los Fayos, De Francisco y Arce (2013) profundizando en el aspecto del agotamiento emocional y físico, apoyados por mediciones mediante el instrumento ABQ, mostraron que aquellos deportistas que son sometidos o se someten a largas y exhaustivas sesiones de entrenamientos son propensos a sufrir agotamiento emocional severo.

El deportista, tras grandes esfuerzos físicos intensos muy repetitivos, comienza a disminuir su eficiencia en cada entrenamiento y en su recuperación, para paliar esos entrenamientos poco eficientes, el practicante aumenta el número y la intensidad de sesiones, derivando a un síndrome de sobreentrenamiento. Kentta (2001) junto a Mojena y Ucha (2002) dieron una definición de agotamiento emocional uniando el sobreentrenamiento y la baja motivación:

Agotamiento Emocional, se hace referencia a la desgana para seguir practicando deporte y el agotamiento emocional que supone la disciplina deportiva, describe las sensaciones de sobre extensión física y hastío emocional que ocurre como consecuencia de constantes interacciones entre los miembros del contexto deportivo (Mojena y Ucha, 2002, p.35).

3.2 Marco Teórico.

Como se ha mencionado anteriormente, el estudio del burnout deportivo no tiene tanto desarrollo teórico si es comparado con el burnout social, pero teniendo en cuenta esta limitación, podemos encontrarnos tres modelos teóricos base que indagan y sientan en la explicación del síndrome (de los Fayos y Benedicto, 2003).

3.2.1 Modelo teórico de Smith (1986)

Tras la definición primaria del burnout, Smith (1986) propone crear un modelo para dar una explicación sencilla y con una mayor claridad al mundo deportivo acerca del síndrome. Esta necesidad surge debido a que, siendo los primeros pasos acerca del tema, los estudiosos y los deportistas implicados, les resultaba realmente complejo comprender esa primera definición (de los Fayos y Benedicto, 2003).

Esta explicación simplificada del síndrome corresponde con el primer modelo teórico dentro del mundo deportivo, siendo así denominado como el Modelo Cognitivo-Afectivo de Smith (1986). Dicha teoría, a lo largo de las investigaciones se ha establecido como una de las más influyentes y una de las más citados por el resto de los investigadores (Gustafsson, Hancock y Côté; 2014 citado en Marín, 2017).

Para el desarrollo del modelo, el psicólogo deportivo toma como base los estudios del síndrome relacionados con el ámbito social y los trabajos de los autores Thibaut y Kelley (1959) y Cherniss (1980). Siendo la definición de Smith (1986) entendida como “el burnout representa las consecuencias de los componentes situacionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales del estrés” (Carlin, 2014, p. 20). Es decir, el burnout corresponde a un reflejo por parte del paciente ante una constante exposición de un estrés crónico (Carlin y de Los Fayos, 2010).

Este modelo se puede estructurar siguiendo cuatro factores o fases que se encuentran “moduladas por factores de personalidad y motivación” (García-Jarillo, et al, 2016, p. 244). Smith (1986) establece esas etapas como: “Situación, Valoración Cognitiva, Activación Fisiológica y Motivación”, siendo unos pasos que el deportista ha sufrido previos al síndrome (p. 37). Pero para Smith (1986) aparte de esas etapas, hay unas variables que se suponen como básicas para que se de origen al burnout, estos componentes detonantes, englobados entre las dos primeras fases, son: diferencias con los entrenadores, deporte con altas exigencias tanto competitivas o temporales y elevadas metas impuestas al deportista de forma ajena o personalmente. Estas variables son muy similares a las planteados por Feigley (1984) con relación al mundo laboral (Marín, 2017).

La primera fase denominada Situación, equivale a las diversas interacciones entre los integrantes que rodean al deportista y el propio deportista. Este primer factor, ya hay una posibilidad por las diferencias surgidas entre la persona y el entorno, deriven en estrés (De Francisco, 2010). La inestabilidad existente entre metas pedidas o exigidas y los recursos que posee el deportista para poder obtenerlas, puede derivar a un desequilibrio que si es orientado hacia las altas demandas deportivas y el atleta no puede hacerle frente, derivando en situaciones estresantes (De Francisco et al, 2016).

El segundo componente, Valoración Cognitiva, hace referencia a la forma social, emociones y la personalidad de cada persona o deportista. Esta fase, Smith (1986) la establece como puente intermedio entre la fase inicial, Situación y la tercera fase,

Respuestas Emocionales. En dicho factor entra verdaderamente en juego la mentalidad de cada individuo, si es débil propicia a un paso rápido de alarma y estrés, pero si esa personalidad y forma social es fuerte, el individuo puede aguantar durante un tiempo más seguido antes de derivar a un estado de estrés (De Francisco et al, 2016).

Cuando la Valoración Cognitiva se encuentra amenazada, surge la alarma activándose la tercera fase, Activación Fisiológica. Consistiendo en la iniciación y movilización de diversos recursos del individuo para poder hacer frente esa situación estresante que se encuentra sometido (De Francisco et al, 2016).

Y la cuarta fase corresponde al “último componente del modelo, que se refiere a los comportamientos de afrontamiento ante la situación” (De Francisco et al, 2016, p. 11) siendo las respuestas físicas y verbales, como una bajada del rendimiento de la acción y en algunos casos incluso la retirada de la práctica deportiva inmediatamente (De Francisco et al, 2016).

Cabe resaltar que cada deportista es completamente diferente, pudiendo llegar el caso que la persona no presente todas las variables o fases descritas en el modelo y derive en el síndrome. “Los factores de personalidad, así como los motivacionales pueden hacer que el burnout aparezca con más o menos indicadores” (Marín, 2017, p. 38).

Para Smith (1986) es importante que se diferencie el abandono de la causa deportiva causada por motivos ajenos o por el Burnout. Es en esta diferencia, donde toma como base el trabajo del intercambio social de Thibaut y Kelley (1959). Smith plantea y define, siguiendo el trabajo de los autores, que “el comportamiento humano se rige por el deseo de maximizar las experiencias positivas y minimizar las negativas. Desde esta perspectiva, la participación en determinadas actividades y/o relaciones sólo se produce si el resultado se considera suficientemente favorable” (Marín, 2017, p. 14).

3.2.2 Modelo del compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991)

Todas las investigaciones se han centrado en las variables que más se repetían entre los trabajadores y que derivaban en estrés laboral y burnout. Esas variables predictoras suelen ser: una mala interacción con otros trabajadores o el entrenador o jefe, excesivo volumen de trabajo y un menor tiempo para realizarlo, pero diversos autores, orientaron sus estudios al compromiso organizacional que adquirirían esos trabajadores, una variable que no se tomaba tan en cuenta a la hora de los estudios. Este valor hace

referencia si los trabajadores presentaban un mayor compromiso de organización con el trabajo, tenían menos posibilidades de padecer burnout (de Los Fayos, 1998).

Siguiendo esta variable de estudio, Schmidt y Stein (1991) lo extrapolan al mundo deportivo, denominándolo compromiso deportivo, situando esta variable como crítica al resto de modelos teóricos explicativos del abandono deportivo y el burnout en deportista. Schmidt y Stein (1991) definen compromiso deportivo como “el constructo psicológico que refleja el deseo y la resolución de persistir en el esfuerzo deportivo durante cierto periodo de tiempo” (Peñaloza et al, 2013 citado en Bellosó, Chávez, y Zavalza, 2018, p. 54).

Tomando como base el compromiso laboral y el estudio del intercambio social de Thibaut y Kelley (1959), muestran que no es suficiente para dar una explicación convincente acerca del síndrome (Marín, 2017), para dar esa profundidad, añaden a la teoría dos modelos surgidos en los ochenta: “el modelo de compromiso en relaciones de pareja de Kelley (1983) y el modelo de inversión propuesto por Rusbult (1980, 1983)” (de Francisco, 2016, p.21).

Si aplicamos la unión de todas las teorías, los autores plantean que “las inversiones son aquellos recursos que hemos aportado a la relación, los cuales se perderían si la relación acabase y esas altas inversiones explicarían el por qué se permanece en una actividad cuando los costes superan a los beneficios” (De Francisco, 2010, p. 22).

El modelo de compromiso de Schmidt y Stein (1991) muestra que la persona o deportista, teniendo una clara similitud con el modelo de Smith (1986) “la persona se rige por el deseo de maximizar las experiencias positivas y minimizar las negativas” (Marín, 2017, p. 14) situando el abandono como medio de defensa del deportista si hay un desequilibrio entre los esfuerzos realizados y los beneficios obtenidos (de Los Fayos, 1998).

Los autores plantean dentro de su modelo tres perfiles deportivos que pueden derivarse en base a la relación entre las experiencias o situaciones que el deportista crea que son positivas o negativas (García-Jarillo, De Francisco y de Los Fayos, 2015):

- 1- Primer perfil, deportista basado en el disfrute de la actividad que realiza. Este tipo de deportistas, practican el deporte por el mero hecho de un disfrute

realizándolo, las recompensas que obtiene son elevadas y por un coste bastante bajo, cada vez que practica deporte hay un incremento de la satisfacción y poco a poco incrementa la inversión (García-Jarillo et al, 2015).

- 2- Segundo perfil, deportista opuesto al primero, practican deporte, pero no se basan exclusivamente en el disfrute, sino que se encuentran muy comprometidos con su carrera deportiva. Este perfil para obtener ese disfrute experimenta un alto coste y no tiene diversas alternativas sintiéndose a menudo atrapados impidiendo dejar de practicar dicho deporte. Estos deportistas son muy propensos a padecer síndrome de burnout (García-Jarillo et al, 2015).
- 3- Tercer perfil, deportistas similares al segundo perfil, pero en este caso, si las recompensas y la satisfacción al conseguirlas son bajas y si invierten mínimamente optan por un abandono prematuro, ya que poseen alternativas diversas (García-Jarillo et al, 2015).

Schmidt y Stein (1991) expresan que, siguiendo este modelo, existe una mayor precisión y facilidad para establecer los instrumentos de medida y actuación del síndrome, debido a que conociendo las variables preestablecidas solamente hay que fijarse en los diversos deportistas y elegir las variables propias de cada elemento (de los Fayos, 1998).

3.2.3 Modelo teórico como problema social (Coakley, 1992)

Siguiendo las teorías planteadas a lo largo del tiempo y los modelos básicos , siempre se ha tenido como base de estudios el estrés deportivo, como el modelo de Smith (1986) que “el burnout surge como consecuencia de un fracaso individual al afrontar el estrés asociado a la práctica deportiva” (Marín, 2017, p. 49) o Schmidt y Stein (1991) basándose en el compromiso deportivo, “el sujeto iría poco a poco disminuyendo el grado de dependencia con su deporte hasta poder abandonar la actividad si los beneficios deportivos no superan los costes empleados” (Marín, 2017, p. 44).

Pero es Coakley (1992) quien da una vuelta al estudio del burnout separándose del estudio del estrés deportivo y negando que el burnout proviene del fracaso individual. Entiende que el origen del burnout en los deportistas “se sitúa en un plano superior al individuo, sociológico, donde la estructura social del deporte la que hace que el contexto del deportista predisponga a experimentar este problema, afectando psicológicamente a la persona” (Carlin y de Los Fayos, 2010, p. 174).

Siguiendo sus estudios, el autor no niega rotundamente la existencia del estrés deportivo, sino que lo localiza como uno de los síntomas que provoca el burnout deportivo, como recoge Cox (2009). Para Coakley (1992) hay cuatro variables que derivan en el síndrome y es por ello por lo que insta a tener atención si en algún deportista comienza a padecerlas, para poder actuar inmediatamente (Garcés y Cantón, 2007).

- Las relaciones sociales deportivas: relaciones más agresivas si son comparadas con las relaciones fuera del deporte, potenciadas por la competitividad, dureza, presiones de parte de compañeros y dependiendo del deporte, incitadas a una individualización (Garcés y Cantón, 2007).
- Si dichos deportistas comienzan a despuntar en el deporte, son sometidos a un control de forma excesiva en sus relaciones sociales. Vidas vinculadas al deporte y estableciéndoles un controlador y rígido estilo de vida, muy diferente al del resto de jóvenes de su edad (Garcés y Cantón, 2007).
- Valores de vida orientados exclusivamente al deporte, criterios que instan y potencian al propio deportista, eliminando por completo el criterio y el pensamiento del porqué practican ese deporte: porque son excelentes (Garcés y Cantón, 2007).
- Control en relaciones sociales y todas relacionadas con la planificación deportiva, debido a que se encuentran sometidos a una rigidez en entrenamientos y competiciones por lo que la relación es el entorno más cercano (Garcés y Cantón, 2007).

Cuando en el deportista, surge alguna situación de bajo rendimiento deportivo donde el resto de los compañeros o adversarios superan al sujeto, aparece una sensación de fracaso deportivo que, si el deportista no consigue solventar, puede desembocar en situación de abandono tanto deportivo y social por burnout (Suay, 2003). Coakley (1992) establece que el burnout surge cuando “los jóvenes deportistas no ven la posibilidad de reclamar y construir sus identidades fuera de la de ser deportista y cuando sus contextos sociales están organizados de forma que les imposibilita controlar y decidir” (De Francisco, 2010, p. 26).

Teniendo dichas variantes negativas, las técnicas de actuación ante el burnout según Coakley (1992) supone una disminución o modificación de esas situaciones sociales que se encuentra sometido el deportista o si es preciso una “inclusión de técnicas

individualizadas que permitan, tanto a entrenadores como a deportistas, manejar el estrés que se genera en las situaciones deportivas” (Suay, 2003, p.49).

3.2.4 Otros Modelos Teóricos:

Dentro del mundo deportivo y en la actualidad, se ha seguido y aumentado el estudio de las variables del síndrome del burnout. Por eso a medida que se incrementan los estudios, los autores proponen sus teorías o modelos teóricos explicativos, todas aquellas totalmente válidas pero los siguientes modelos teóricos, han sido aceptados y valorados positivamente por parte de equipos deportivos o por los mismos deportistas.

- *Modelo teórico del sobreentrenamiento* creado por Silva (1990), cuya base es el estrés en los deportistas por factores físicos y excesivos entrenamientos. Silva (1990) establece que el burnout deportivo “es la última etapa de un proceso continuo de sobreentrenamiento y de fatiga, y el resultado de una respuesta negativa o de una mala adaptación a los entrenamientos” (Carlin, 2014, p. 22)

Ante dicho método, podemos encontrar tres periodos sucesivos que Silva (1990) los denomina “stanless, overtraining y burnout” (De francisco, 2010, p. 17). Dichos estadios se encuentran conectados unos con otros, siendo el primero un estancamiento, correspondiente al estado del individuo tras la implementación erróneamente de estrategias para enfrentarse al estrés deportivo en las competiciones o entrenamientos. El segundo estado, es el denominado sobreentrenamiento, correspondiente a un estancamiento continuo y bastante más agudizado, donde “el organismo aún intenta resistir ante el estrés” (De francisco, 2010, p. 18) y, por último, la fase final correspondiente al burnout, definida por Silva (1990) como “una respuesta psicofisiológica resultante de frecuentes, e incluso a veces extremos, esfuerzos inefectivos para cumplir con el entrenamiento excesivo y las demandas de la competición” (De francisco, 2010, p. 18).

Si el deportista llega hasta la tercera fase, la retirada de la práctica deportiva es un hecho bastante común debido a que la persona se encuentra en un estado de agotamiento mental y físico excesivo (De francisco, 2010) y puede llegar a encontrar otra práctica deportiva que no sea tan exigente y derive en los mismos resultados positivos sin tanto esfuerzo.

- *Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007)*. Este modelo teórico persigue una doble intención. La primera, como los modelos anteriores, la explicación del burnout deportivo de una forma sencilla para una mejor interpretación por parte de los interesados y la segunda, que mediante la explicación sirva de base para la creación de diversas estrategias de actuación ante el síndrome (García-Parra, González y Garcés de los Fayos, 2016).

De los Fayos y Cantón (2007) agrupan en tres variables el origen del síndrome, entorno familiar-social, entorno deportivo y la variable personal. La premisa familiar-social, correspondiente al círculo más cercano del deportista, el entorno deportivo, se encuentra más relacionado a la forma que los entrenadores inciden en la competición o en los entrenamientos con los deportistas. Por último, la variable personal, aquella que incide en la propia persona, su estilo de vida y las medidas que ejerce ante situaciones tanto positivas como negativas (De los Fayos y Chirivella, 2007).

Los autores afirman que esos círculos por los que interactúa el deportista pueden llegar a influir considerablemente en la aparición de burnout, pero asumen que el síndrome, aparece de forma progresiva. La primera aparición será “el agotamiento emocional propio de la dinámica agobiante que supone hacer frente a situaciones que valora como difícilmente superables” (García-Parra, González y Garcés de los Fayos, 2016, p. 23) una vez instalado ese agotamiento emocional, el deportista comenzará a sufrir “de la despersonalización” (García-Parra et al, 2016, p. 23) y ya por último, “la sensación de incapacidad en cuanto a realización personal en el contexto deportivo y que es la puerta a la definición concreta de la existencia de burnout real y aparente en el deportista” (García-Parra et al, 2016, p. 23).

3.3 Revisión de autores. métodos para evaluar, reducir y prevenir el estrés.

3.3.1 Herramientas para evaluar el grado de burnout.

Para evaluar la influencia del estrés en las personas, podemos recurrir ante numerosas herramientas, dichos estudios inicialmente se han aplicado para profesionales educativos, sanitarios u otros servicios, pero si precedemos a la medición dentro del mundo deportivo, se han creado expresamente diversos métodos que proyectan resultados mucho más precisos.

Ante la creación de instrumentos para la medición del burnout deportivo, los estudiosos se han orientado por la herramienta básica, el M.B.I. (Maslach Burnout Inventory, instaurada por Maslach y Jackson, 1981) siendo la primera herramienta creada a propósito para la medición del síndrome. Dicho instrumento se ha establecido como base principal, gracias a las continuas investigaciones para el ajuste de sus ítems y sirviendo como medición para cualquier tipo de trabajadores, siendo “no exclusivo para profesionales de servicios “(Gil-Monte, 2002, p. 34).

Fender (1988) quien, basándose en dicho instrumento de medida, creó el Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory (SAMBI) instrumento similar al M.B.I., pero adaptado al mundo deportivo (Carlin, de Los Fayos y De Francisco, 2012).

Inicialmente el M.B.I. (Maslach Burnout Inventory) contaba con 25 ítems de medición agrupados en 4 grupos, pero en 1988 uno de esos grupos fue suprimido quedándose en 22 ítems finalmente (Faúndez y Gil-Monte, 2009). Para la realización del SAMBI, Fender (1988) modificó los ítems iniciales del MBI y orientó el estudio en deportistas universitarios midiendo el agotamiento emocional de dichos sujetos. Dentro de la investigación, algún ítem del modelo original no se ajustaba correctamente con los valores del SIMBA, por lo que numerosos autores indicaron que dichos valores, se sujetaban a la validez según quien los interpretaba, lo que derivaba a un estudio fiable pero inestable al ser interpretativo (Carlin et al, 2012).

Ante la falta de estudios acerca del Burnout deportivo y una ausencia mayor de instrumentos expresos de medición, únicamente el instrumento SAMBI, se potenció la investigación de un mayor número de instrumentos para la medida. No es hasta 1990 cuando se crea el Eades Athlete Burnout Inventory, creado por Eades (1990) siendo el primer instrumento dedicado exclusivamente para la medición del síndrome de burnout en los deportistas (Carlin et al, 2012).

Dicho instrumento, se encuentra basado en las investigaciones de Maslach y Jackson (1981) encontrado en la tesis de un máster no hecho público. Dicho instrumento primeramente se consideraba prometedor, pero al haber sido retirados cinco ítems del boceto inicial, ha sido bastante criticado a lo largo del tiempo considerado inestable (Cresswell y Eklund, 2006 citado en Carlin et al, 2012).

Con el paso del tiempo, se ha llegado a mejorar considerablemente las investigaciones acerca del síndrome, y se ha llegado a desarrollar diversos instrumentos

que medían la prevalencia del síndrome en sí u por otros elementos que llegan a propiciarlo, como la presión deportiva o las altas demandas impuestas.

Con estas variables, Buceta, Gimeno y Pérez Llantada (1994) crean el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) basado en el trabajo de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989) denominado Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS). Dicho estudio, se basa principalmente en el rendimiento deportivo mediante 5 escalas, cuales son: Control del Estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.

Otra herramienta creada exclusivamente para el mundo deportivo ha sido el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) creado por Readeke (1997) y completado por Readeke y Smith (2001). Establecido sobre la base del Eades Athlete Burnout Inventory, ya que se utilizan exactamente 11 ítems de los 21 originales, pero orientado por el trabajo de Maslach y Jackson (1981) (Carlin et al, 2012).

El Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) cuenta con 15 diferentes ítems para poder medir los tres elementos de acción del burnout “Agotamiento Físico/Emocional, Reducida Sensación de Logro y Devaluación de la práctica deportiva” (Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke, 2010, p. 251).

En dicho trabajo, se han modificado elementos paulatinamente hasta lograr obtener una serie de resultados convincentes. Primeramente, se aplicó a un grupo de 140 jugadores de fútbol masculinos españoles, evaluando las 3 dimensiones con los 5 ítems, tras las pruebas se encontraron diversas variables que derivaban en valor no concluyente, se modificaron las constantes aumentándolas hasta 21, interviniendo en 326 futbolistas tanto masculinos como femeninos y en edades de 14 a 23 años. Finalmente, tras el resultado negativo, se redujo a 15 ítems estudiabiles después de “un análisis factorial confirmatorio, obteniéndose índices de ajuste aceptables” (Arce et al, 2010, p. 251).

En la actualidad, es posible medir el burnout en deportista con las herramientas comentadas, pero también es posible aplicar herramientas correspondientes al mundo laboral y social, principalmente para establecer si dicho deportista posee las bases del burnout.

3.3.2 Estrategias para la disminución del burnout deportivo.

Como se ha comentado en apartados anteriores, el estudio del burnout deportivo no ha estado demasiado presente a lo largo de los años, pero sí ha ido tomando cuerpo de estudio durante las tres últimas décadas, aunque se encuentra aún en un proceso mínimo de crecimiento.

Otro problema que se parte en la actuación ante el burnout es la clara separación profesional que existe entre un psicólogo clínico y un psicólogo deportivo, dicha separación no resta importancia que el psicólogo deportivo no cuente con los conocimientos necesarios para establecer e incluso pueda actuar ante el síndrome en el deportista o en el sujeto (de Los Fayos y Medina, 2002).

Para poder controlar o intervenir ante los primeros síntomas del síndrome en los deportistas, vamos a establecer una serie de premisas para su actuación. Partiremos de una serie de estrategias de actuación más específicas, inicialmente con los propios sujetos y evolucionaremos a herramientas situadas en programas de procedimiento mucho más amplios (de Los Fayos y Cantón, 2007).

1º Trabajar directamente con el deportista. Para esta situación podemos aplicar diversos elementos evaluativos tanto al propio deportista como a su entorno, para poder observar los problemas que el sujeto puede enfrentarse y las formas de actuación (de Los Fayos y Cantón, 2007). Nos permite profundizar mucho más con el sujeto de forma cognitiva, es decir, estudiando su forma de ser, personalidad, habilidades sociales o vías para solventar dificultades personales (de Los Fayos y Medina, 2002).

2º Valorar los contextos más cercanos. Dicha premisa puede situarse dentro del trabajo individualizado, debido a que se corresponde a los círculos donde se mueve constantemente el deportista, el deportivo y familiar/social. Respecto al mundo deportivo se desarrolla la actividad física, es necesario observar elementos potencialmente estresores que pueden afectar al deportista. Algunos son “interacción negativa del entrenador con el deportista, a las excesivas demandas de energía, tiempo de resultados que el deportista percibe” (de Los Fayos y Medina, 2002, p. 264).

Respecto al entorno familiar/social, corresponde a un área de especial relevancia porque puede suponer una necesidad de “reconstruir cognitivamente aspectos que no están «sintonizados» entre el deportista y sus apoyos sociales y familiares más

inmediatos" (de Los Fayos y Medina, 2002, p. 264) como por ejemplo "fortalecer el apoyo que éste necesita, sobre todo en los momentos en los que tanto el rendimiento como los resultados no estén siendo los óptimos" (de Los Fayos y Cantón, 2007, p. 20) o que el contexto familiar o social no llegue a aprobar el estilo de vida del sujeto si este, comienza a despuntar en el mundo deportivo de forma precoz.

3º Coordinación con entrenadores o psicólogos deportivos. Supone esta vía como una de las finales para tener en cuenta, debido a que, al ser una persona más externa al jugador, es posible que suponga más costos confiar en él por parte del deportista. Estas personas, pueden suponer una vía de orientación y evaluación dando diversos puntos de vista distintos a los entornos más cercanos o del propio sujeto (de Los Fayos y Medina, 2002).

3.3.3 Herramientas para la prevención ante el burnout deportivo.

Dentro de las herramientas de prevención, Buendía y Ramos (2001) las diferencian en dos grupos, una de estilo paliativo hacia el sujeto y otra, las que se orientan al sujeto y que adquiera estrategias instrumentales. Gil-Monte y Peiró (1997) puntualizando en las tácticas, señalan que aquellas que se orientan en el problema directamente, previenen eficazmente en su desarrollo, pero si esas estrategias se orientan en evitarlo o escapar de él mediante las emociones, son más propensas a que se origine el síndrome en el sujeto (Guerrero y Rubio, 2005).

Correspondiente a las herramientas para tener en cuenta ante la prevención del síndrome, vamos a aplicar un *modus operandi* similar al proceso de intervención, partir desde lo personal o individual hacia elementos más generalizados con más deportistas

En este apartado, es preciso el trabajo tanto del individuo como del entorno deportivo que se mueva, como entrenadores, preparadores físicos o incluso la propia familia o círculo social. Por eso dividimos las estrategias en dos grandes grupos desglosando en cada uno, las diversas herramientas. Esta forma de actuación, según (Cherniss, 1990, Burke, 1992, Guerrero, 2002) la califican como la forma idónea para prevenir la aparición del síndrome y en caso de aparición, su actuación. "Orientar hacia la intervención a nivel individual o personal como social y organizacional" (Guerrero y Rubio, 2005, p.29).

Estrategias de Intervención Individual: “Fomentar y promover la obtención de algunas estrategias que aumenten la capacidad de adaptación del individuo a las fuentes de estrés” (Guerrero y Rubio, 2005, p.25).

1º Se realizarán constantes evaluaciones, de todos los jugadores y teniendo una especial atención en aquellos que puedan ser más propensos al síndrome. Esta evaluación no consiste en un diagnóstico inmediato sino para establecer “el control, modificación del curso y derivación a otro profesional, si fuera el caso” (de Los Fayos y Medina, 2002, p. 265).

2º Planteamiento de entrenamientos que no supongan un aburrimiento a los deportistas, que no se cansen mentalmente de lo mismo. Puede ser de gran ayuda que los sujetos implicados, puedan ayudar al planteamiento proponiendo actividades de inicio u otros juegos, estas acciones pueden evitar el sobreentrenamiento. También es importante mantener la motivación en los deportistas, tanto de superación propia como mantener un clima motivacional no dañino o tóxico (de Los Fayos y Medina, 2002).

Estrategias de Intervención Social: “Se busca romper el aislamiento y mejorar los procesos de socialización [...] amortiguando los efectos perniciosos de las fuentes del estrés” (Guerrero y Rubio, 2005, p.30-31).

3º Incluir entrenamientos psicológicos, dentro de las planificaciones tanto anuales como mensuales, es decir, actividades que engloben acciones distintas a lo deportivo, como “relajación, autoinstrucciones y el uso de la imaginación” (p.265). Dichas herramientas pueden ayudar a los deportistas a descansos mentales entre competiciones o entrenamientos y a mejorar las actuaciones ante situaciones estresantes (de Los Fayos y Medina, 2003).

4º En deportistas más jóvenes que comiencen a despuntar y sean subidos de categoría, disminuir sus entrenamientos para evitar una implementación de presiones tanto internas como externas. Es necesario una serie de mejoras en la formación de dichos deportistas para que obtengan “una personalidad más madura que les permitan afrontar adecuadamente dichas presiones” (de Los Fayos y Medina, 2003, p. 266).

5º Reducción por parte de los entrenadores o cuerpo técnico, de las competiciones deportivas o del número de entrenamientos. En dicho caso, es necesario por parte del cuerpo técnico o del propio entrenador dosificar a los practicantes logrando así “ciclos de

actividad en los que se alternen la carga en el trabajo con los periodos de recuperación” (de Los Fayos y Medina, 2003, p. 266).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Para la propuesta de intervención, se ha optado por la aplicación de una herramienta de medición del burnout en deportistas junto con diversas estrategias prácticas para su disminución y prevenir su aparición. Corresponde a un proceso que se debe de comenzar y tener en cuenta de forma más continuada por parte del cuerpo técnico deportivo, aplicándose tanto en deportes colectivos como en deportes individualizados. Logrando así obtener unos conocimientos para evitar la aparición del síndrome y si se da el resultado que algún deportista presenta leves signos, intentar que no derive en más.

4.1 Participantes.

Esta propuesta de intervención está orientada para un equipo deportivo de balonmano, del club Balonmano Dominicos Zaragoza, formado por 15 chicas. Este equipo se encuentra en la categoría División de Honor Plata, por lo que compiten en categoría semiprofesional, correspondiente a la categoría, la carga de trabajo físico y competitivo es muy elevado y se añade también el agotamiento y la carga mental que supone los diversos desplazamientos para los partidos, debido a que son distancias largas. Además, aparte del equipo inicial, son llamadas para entrenar y jugar, diversas jugadoras de categorías inferiores que destacan considerablemente en sus respectivos equipos.

Antes de iniciar la intervención, a las jugadoras se les explicaría la situación y se le preguntaría que quienes se encontrarían dispuestas a participar en la intervención. Todas las deportistas que quieran participar en dicho procedimiento deberán de rellenar el inventario de forma sincera, personal y que no se encuentre influenciada por el resto de las compañeras. Principalmente, todas las jugadoras son mayores de edad, pero aquellas que no lo fueran, sería imprescindible que obtuvieran el consentimiento de sus progenitores, si quieren participar en el proyecto.

4.2 Instrumento.

El instrumento principal utilizado va a ser el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) creado por los autores de Los Fayos (1999). Dicha herramienta, está formado por

26 ítems de medición, repartidos en tres dimensiones, estas dimensiones se sitúan bajo la propuesta inicial de Maslach y Jackson (1981) en el que mide el Agotamiento Emocional, Reducida Realización Personal y la Despersonalización (de Los Fayos, De Francisco y Arce, 2012).

Este instrumento, se corresponde con un inventario en papel que se reparte a cada jugadora, para la obtención de datos se aplica el modelo de respuesta Likert, compuesto por cinco respuestas posibles como “Nunca he sentido o pensado esto, Alguna vez al año lo he pensado o sentido, Alguna vez al me he pensado o sentido, Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido, Pienso o siento esto a diario” (de Los Fayos et al, 2012, p. 272).

En las respuestas correspondiente a AE (Agotamiento Emocional) y D (Despersonalización), si las valoraciones numéricas son altas, conciernen a valores propios de burnout, mientras que si los valores son menores en la dimensión de la RRP (Reducida Realización Personal) simboliza que el sujeto puede poseer un valor alto de padecimiento del síndrome (de Los Fayos et al, 2012).

4.3 Afrontamiento deportivo.

Continuamente, las personas nos encontramos mostrando múltiples respuestas tanto motoras como cognitivas, que pueden ser voluntarias como involuntarias ante situaciones conocidas o desconocidas. Todas esas respuestas pueden variar considerablemente dependiendo si la situación que estamos viviendo es aquella que poseemos un conocimiento, por lo que nuestras respuestas se ajustarán a la situación o si nos encontramos ante situaciones totalmente desconocidas, por lo que nuestras respuestas serán totalmente involuntarias y ajustadas para protegernos.

Este proceso involuntario, el de dar respuestas ante situaciones no conocidas o conocidas, se corresponde a un modelo que se encuentra en constante cambio debido, es decir al derivar de respuestas dadas por parte del sujeto ante determinadas circunstancias, el afrontamiento se puede aplicar de múltiples formas y orientaciones (Navlet, 2012).

El concepto de afrontamiento es desarrollado paralelamente junto al estudio del estrés, tanto en el mundo social, como en el mundo deportivo. El autor Miller (1980) quien basándose en diversos modelos teóricos-empíricos, da una definición inicial: “el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan

efectivas para disminuir el grado de arousal mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 141 citado en Navlet, 2012, p.121).

Respecto a las estrategias de afrontamiento, definidas por Folkman y Lazarus (1981) como “habilidades para afrontar y resolver un problema, regular las emociones o manejar dificultades para reducir sus efectos” (p.126) podemos categorizarlas en dos tipos, una como resolución directa del problema surgido o como una herramienta que permita al sujeto orientar y moderar sus emociones ante el problema (Navlet, 2012).

Para dicha intervención, orientaremos la práctica del afrontamiento hacia el segundo modelo, el control de las emociones. Esto es debido a que como explica Campas (1987) “el agente estresor puede ser evitado, desde un marco cognitivo diferente, o el sujeto debe centrarse en los aspectos positivos de la situación para conseguir la regulación emocional y la adaptación” (Navlet, 2012, p.126).

El control emocional optado, se ajusta al modelo teórico propuesto por Anshel (1990) que lo define como “control de las emociones, organización de la recepción de la información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas” (Marquez, 2004, p. 113 citado en Navlet, 2012, p.131). El modelo sigue un proceso de actuación:

- 1- Localización del evento o estímulo estresor (Navlet, 2012).
- 2- Interpretación del evento o estímulo estresor (Navlet, 2012).
- 3- Aplicación de estrategias para su afrontamiento (Navlet, 2012).
- 4- Actividad de valoración de las estrategias aplicadas (Navlet, 2012).

Este modelo de actuación ha tenido interpretaciones variadas según los estudiosos, como Murphy y Tammen (1998) que dicen que los deportistas que aplicaban dichas estrategias, les servía para focalizar y aumentar la calidad de los movimientos o definir las metas (Navlet, 2012).

4.4 Procedimiento.

El proceso se va a aplicar en un periodo de tiempo de 5 semanas integrado principalmente en competición deportiva. Como la planificación deportiva indica, en cada semana, se corresponden tres microciclos o sesiones, la aplicación práctica o afrontamiento deportivo, se realizará en cada sesión de la semana y con una duración de 30-40 minutos, situada en la finalización de esta.

La aplicación del Inventario de Burnout en Deportistas (I.B.D.), se realizará al inicio de la intervención y en la finalización de este. Con los datos obtenidos en el inicio del proceso, se orientará la parte del afrontamiento deportivo hacia aquellas jugadoras que muestren valores propicios de burnout, siendo el objetivo principal, que, tras la recogida final de datos, esos valores hayan disminuido.

Las intervenciones de prevención son principalmente estrategias de afrontamiento grupales. Dichos ejercicios se van a basar en el proceso de actuación del modelo deportivo, como: control de la respiración, meditación, yoga, relajación muscular con música.

Semana 1.

En la primera semana, se les explicará de forma grupal el procedimiento que se va a seguir a lo largo del mes, realizando una explicación coherente, sencilla acerca del objetivo del procedimiento. Es necesario hacer ver a las deportistas que este proceso es necesario por lo que, a la hora de la realización de los test, se deberán de hacer de forma individual, respondiendo lo más honrado y sincero posible, ya que puede servir de gran utilidad en un futuro.

En este inicio del proceso, a cada deportista se les enviará mediante un correo electrónico el del Inventario de Burnout en Deportistas (I.B.D.) para que lo rellenen. En base a esos resultados obtenidos, el cuerpo técnico va a trabajar de forma más individualizada sobre aquellas jugadoras que los resultados muestren leves síntomas del síndrome.

En esta primera sesión, aparte del funcionamiento de los test, se les explicará cómo se va a realizar la parte práctica de la intervención práctica y de los materiales necesarios.

Semana 2.

Al inicio de la semana, a cada jugadora se le realizará unas pequeñas preguntas acerca de su rendimiento deportivo que han estado manteniendo a lo largo de los meses anteriores, para poder hacerse una idea acerca de cómo las jugadoras han llevado el rendimiento, su opinión personal. No será necesario recoger las respuestas de cada una, debido a que se recogen en el cuestionario pasado en la semana uno, pero si poner atención si alguna de las mismas cree que presenta algún malestar o cansancio mental.

Para esta primera sesión práctica, vamos a aplicar con las jugadoras un control de la respiración unido con estiramientos post-entrenamiento. Siguiendo con los autores McArdle y Cía (2004) y a Pellizari y Tovaglierini (2007) “una respiración correcta, sana y consciente producirá la distensión muscular y psíquica” y tomando la definición de Padro y Charaf (2000) acerca del control de la respiración “se debe restablecer el ritmo cardíaco a niveles basales mediante una respiración lenta, rítmica, fluida y diafragmática, lo cual mejorara la restauración y alimentación orgánica, acelerando la conciencia corporal armónica” (Castellano, 2011, p. 19-21).

Esta práctica supondrá un aprendizaje para las jugadoras acerca de distintos tipos de respiración, como la respiración diafragmática o la respiración de forma consciente. Para ello las jugadoras se deberán de colocar tumbadas en el suelo (posición decúbito supino utilizando colchonetas) con una pelota en la cabeza, con los ojos cerrados escuchando la música, se debería de realizar lo que indique el preparador físico o el propio entrenador (Castellano, 2011).

Semana 3.

Esta tercera semana, como la primera, se realizará una comparación, de forma hablada entre el cuerpo técnico y las jugadoras, con la primera toma de contacto. Si hay jugadoras que creen que sus valores de rendimiento respecto a las sesiones pre-ejercicio se han reducido según el nivel base, se precisará el hablar con ella para poder exigirle una mayor intensidad. Se aplicaría lo contrario si el nivel de rendimiento es muy superior al nivel base, se le comentaría a dicha jugadora que reduzca el ritmo de competición o entrenamiento.

De cara a la parte práctica, aplicaremos una técnica derivada del Mindfulness denominada Meditación Fluir, creada por Franco (2007,2009) cuyo objetivo es que los pensamientos tanto buenos como malos fluyan por dentro de la mente de cada jugador.

Acentuar y reforzar la asunción de que, en lo que respecta a los eventos privados (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) molestos y desagradables, cuando intentamos controlarlos y/o eliminarlos lo único que conseguimos en muchas ocasiones es cronificar y agravar más el malestar psicológico y que, por tanto, la mejor opción ante ellos es tomar conciencia de estos, aceptarlos tal cual aparecen, y dejarlos fluir libremente (Franco, 2009, p. 383).

Semana 4.

Esta semana, realizaremos una sesión de yoga. El yoga siempre ha tenido el estereotipo que las mujeres lo han practicado mientras que el género masculino se ha ido desmarcando de su realización. Pero según Buñuel (1992) en los últimos tiempos se están cambiando las tornas, donde las mujeres se acercan más a la práctica de deportes de alto rendimiento mientras que los hombres adquieren más conocimiento y gusto por el yoga y gimnasias suaves, relacionadas con el cuidado del propio cuerpo (Rebollo y Martos, 1998).

Según diversos autores como Bidwell (2009) comenta que el yoga realmente sirve como una herramienta terapéutica para el uso en acciones de rehabilitación o tratamientos de diversos problemas, ya que expresa que “la medicina moderna tiene muchos efectos secundarios [...] El yoga es una excelente alternativa porque no tiene efectos secundarios” (Pérez y Barcaz, 2010, p.289).

En la práctica de esta cuarta semana, vamos a incluir diversos ejercicios sencillos para las jugadoras, normalmente, el yoga no se encuentra incluido en la práctica deportiva y puede resultar algunas posturas de difícil interpretación y ejecución. Estos ejercicios son Tadasana (Montaña) el sujeto se deberá de ponerse de pie durante un minuto, con las piernas separadas, ojos cerrados y los brazos separados del cuerpo, logrando mediante la concentración y el equilibrio encontrar la calma y la serenidad del cuerpo (Pérez y Barcaz, 2010)

El segundo ejercicio se llama Virahhdrasana (Héroe Bhardra) y durante 10 segundos, también de pie, se llevará los brazos desde abajo lo más extendidos posibles hasta por encima de la cabeza, mientras se mantiene el equilibrio con una pierna. En este ejercicio se van alternando el movimiento rotatorio de los brazos junto a la posición de las piernas (Pérez y Barcaz, 2010).

En todo momento la respiración debe de ser acorde a los movimientos, es decir, ritmo lento, que el sujeto sea consciente de los movimientos tanto respiratorios como físicos y siguiendo el ritmo de la música.

Semana 5.

Nos encontramos ante la semana final de la intervención y como se ha comentado previamente, a las jugadoras se les enviará, a final de semana, la herramienta del Inventario de Burnout en Deportistas (I.B.D). Lo que se pretende es que con estos nuevos

resultados se realice una comparación con los valores obtenidos en el primer cuestionado Inventario de Burnout en Deportistas (I.B.D.) de la semana 1. El objetivo principal de la intervención es que, mediante la aplicación de estrategias de actuación, se logre o reducir los niveles de burnout en jugadoras que primeramente padecían y que las jugadoras adquieran estrategias para la canalización de ese sobre-esfuerzo, presión o estrés deportivo que sufren.

Esta quinta semana, el proceso se llevará a cabo mediante la relajación muscular. Estos ejercicios, se complementan con música y al realizarse por parejas, estas se ayudarán mutuamente para llegar a esa relajación muscular buscada. En esta práctica no se podrá hablar, pretendiendo potenciar el silencio, la relajación coordinada, la calma y serenidad.

La última práctica, realizada al final de la semana 5, va a conllevar una mayor duración respecto a las anteriores, debido a que tras los primeros 20 minutos de relación muscular, se procederá en grupo a que las jugadoras cuenten sus experiencias de cómo han ido viviendo el proceso a lo largo de las semanas. Una explicación y sinceridad hacia el resto del grupo, sirve principalmente para mejorar el clima motivacional del grupo.

También, el cuerpo técnico o los propios entrenadores deberán de dar su propia reflexión personal acerca de las prácticas realizadas a lo largo de las 4 semanas y así puntualizar si el objetivo principal de la intervención se ha cumplido.

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Este apartado se encuentra orientado a realizar un análisis de los diversos resultados que se han obtenido en este Trabajo de Fin de Grado con el fin de determinar si los objetivos planteados al inicio del trabajo se han cumplido en su totalidad.

Partimos del objetivo 1, investigar el campo bibliográfico acerca del burnout deportivo. Este objetivo se ha cumplido debido a que, para el planteamiento y desarrollo de dicho trabajo, es preciso realizar búsquedas de información hacia el campo que se quiere desarrollar. Aparte de la búsqueda de información acerca del burnout, ha sido necesario la cumplimentación con información, temas o artículos que no se encontraban relacionados directamente con el tema principal para obtener una cohesión en el trabajo.

El objetivo segundo, consistiendo en el planteamiento de un Marco Teórico, podemos establecer que se encuentra conseguido. Ligado a los puntos 1.2, 1.3, 1.4 y 1.6, se habla acerca del tema a tratar, la justificación de la elección, el grado de innovación que se dispone, dando pequeñas explicaciones acerca del burnout deportivo.

Objetivo número 3, hace referencia a la metodología que se ha seguido a lo largo del trabajo. Una primera parte teórica, donde la sistemática optada correspondía con la revisión de diversos trabajos, artículos de autores, observable en los apartados 3.1, 3.2 y especialmente 3.3, para obtener una base teórica amplia y completa de cara al desarrollo de la segunda parte del trabajo, la parte práctica.

Respecto a los objetivos cuarto y quinto, podemos dictaminar que se encuentran estrechamente vinculados y a su vez se pueden dar como alcanzados, debido a que derivan del apartado 3, una revisión teórica de artículos y trabajos previa a la implementación y desarrollo de la parte práctica con esos datos. Dentro del objetivo 4, se referencia a la elaboración del contexto de la intervención práctica, donde se divide en tres apartados: 4.1 corresponde hacia quien va dirigido el estudio, los participantes, la forma de elección de dichos sujetos. El apartado 4.2, habla acerca del instrumento principal en el que se va a referenciar la puesta práctica, correspondiente al Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) y el punto 4.3, introduce la metodología aplicada en la intervención. Esta técnica denominada Afrontamiento Deportivo representa las respuestas que dan los sujetos al aplicarse sobre ellos medidas de control o disminución ante situaciones estresantes. El objetivo 5, corresponde con la puesta en práctica de la intervención, localizable en el apartado 4.4, se explica el procedimiento que se ha seguido a lo largo de 4 semanas, las medidas implementadas, la temporalización llevada y los objetivos planteados para cada sesión de trabajo.

Y por último el objetivo 6, referente en la sintetización y formulación de conclusiones en base a la información del trabajo, podemos concluir que también se ha logrado dicho objetivo. Se ha cumplido el objetivo gracias a la realización de las conclusiones del trabajo tras la realización de este.

6. CONCLUSIONES.

Tras realizar diversas investigaciones acerca del burnout en los deportistas, tanto de élite como en deportistas en la base que comienzan a despuntar, se pueden sacar en claro múltiples aspectos y elementos acerca del síndrome. Que ante la aparición del síndrome del burnout no se encuentra exentos ningún deportista ni del ámbito profesional ni de las categorías no profesionales y base del deporte.

Mediante este Trabajo de Fin de Grado, hemos podido observar que, en el mundo deportivo, el trabajo psicológico se encuentra muy poco desarrollado, debido a que el motor principal corresponde con lo físico o el rendimiento deportivo, situando el aspecto psicológico en un segundo plano y únicamente se presta atención cuando es estrictamente necesario, por ejemplo, si lo físico no responde a lo exigido originariamente.

Muchos autores citan y explican la importancia de trabajar con el individuo en sí, pero también el apartado de las relaciones sociales del entorno cercano del deportista, como compañeros, familia, entrenadores. “Cuanto más favorable sea el ambiente deportivo y familiar más elevados serán los logros obtenidos por los sujetos” (Carlin y de Los Fayos, 2010, p. 176).

Aunque poco a poco el trabajo psicológico se va introduciendo mediante herramientas para tener en cuenta en los planteamientos anuales, se encuentra en un proceso de crecimiento muy lento y con poca experiencia por parte de los cuerpos técnicos para su implementación.

Para poder abordar el trabajo de prevención del síndrome, los autores Smith, Smoll y Cumming (2007) insisten acerca del papel que tiene los entrenadores para evitar la aparición del síndrome en sus deportistas (Carlin et al., 2010). Un papel más que importante debido a que la figura del entrenador como del segundo entrenador, puede suponer en el deportista un efecto similar al de un familiar, debido a que en múltiples ocasiones el entrenador puede estar más en contacto que el propio círculo íntimo del jugador.

Si repasamos los distintos trabajos acerca de la disminución del burnout en los deportistas, los autores señalan principalmente la necesidad por parte del entrenador o cuerpo técnico de implementar medidas o ejercicios para su disminución. Últimamente comienzan a surgir diversas corrientes acerca que el propio entrenador, debe de enseñar

y plantear climas motivacionales y que sean los propios deportistas los que eviten que “el clima de implicación se base exclusivamente en el resultado y en superar a los demás” (Carlin y Garcés de Los Fayos, 2010, p. 177).

Pero la gran problemática que aparece es que, como afirma Drummond (citado en Papalia, 2002), a medida que los deportistas van creciendo y desarrollan su potencial deportivo, a su vez tienen una necesidad urgente de pertenencia a un grupo de referencia, ya sea deportivo o de estudio.

Y si nos situamos ante esa necesidad de pertenencia, la aparición de competencia y estilos de pensamientos irracionales entre los deportistas es mucho más frecuente. La autora Ellis (1982) identificó las cuatro premisas que suelen aparecer en los deportistas ante situaciones de competencia 1) “Debería ser perfecto en mi deporte, si no lo llego a lograr seré un incompetente”, 2) “Debo hacerlo todo bien para ganar el cariño y la aprobación de los demás” 3) “Todos deben tratarme con respeto y justicia siempre” “Las situaciones que enfrentó a diario no deberían salirse nunca de mi control” (citado en Mariño, 2003, p. 46).

Como se ha podido mostrar en este trabajo, la necesidad del trabajar la parte práctica como la parte psicológica cada vez se encuentra más palpable. Autores como Buceta (1995) muestran que, poco a poco los deportistas buscan romper con el tabú erróneo de la ayuda psicológica y cada vez más acuden y buscan diversas intervenciones psicológicas que les ayuden a superar problemas personales o incluso establecerlas como partes necesarias y fundamentales de cara a la preparación de la competición deportiva.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alvarez Gallego E., (1991). El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional (1) Revisión de estudios. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XI(39), 265.

Álvarez Gallego, E., y Fernández Ríos, L. (1991). El Síndrome de " Burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 11(39), 257-265.

Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I., y Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Ahtlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22(2), 250-255.

Arias, F. G. (2018). Metodología para la valoración de resultados en Trabajos Finales de Grado (TFG) de áreas tecnológicas. *REDU: Revista de Docencia Universitaria*, 16(2), 9.

Balaguer, I., Moreno, Y., Duda, J. L., CRESPO, M., y Castillo, I. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la élite internacional. *Acción psicológica*, 6(2), 63-75.

Belloso, F. Á. L., Chávez, L. F. J. G., y Zavalza, A. R. P. (2018). Compromiso deportivo del jugador de futbol adolescente en puerto Vallarta.

Beltrán, M. J. C., y Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (13), 19-31.

Benedicto, L. V., y de Los Fayos, E. J. G. (2004). Incidencia del síndrome de burn-out en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4.

Cabrera, J. H., y Elvira, J. A. M. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International journal of clinical and health psychology*, 4(3), 597-621.

Campos Ocampo, M. (2017). Métodos y técnicas de investigación académica.

Cantú-Berrueto, A., López-Walle, J. M., Castillo, I., Ponce, N., Álvarez, O., y Tomás, I. (2015). Burnout en el deporte. *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación*, 55-59.

Carlin, M. (2014). El Síndrome de Burnout: comprensión del pasado, análisis del presente y perspectivas de futuro. *Wanceulen SL*.

Carlin, M. El síndrome de burnout desde las teorías motivacionales en. *Psychology*, 84, 261-271.

Carlin, M., de Los Fayos, E. J. G., y de Francisco Palacios, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 33-49.

Carlin, M., y de Los Fayos, E. J. G. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 169-180.

Chirivella, E. C., Mayor, L., y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la indicación deportiva. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 59-75.

De Francisco, C., de Los Fayos, E. J. G., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14(1), 29-38.

De Francisco, C., de Los Fayos, E. J. G., y Arce, C. (2015). La medida del síndrome de burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 173-178.

De los Fayos, E. J. G. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2).

De los Fayos, E. J. G., Montero, F. O., y Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 213-223.

De los Fayos, E. J. G., Palacios, C. D. F., y Fernández, C. A. (2012). Inventario de burnout en deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278.

De los Fayos, E. J. G., y Benedicto, L. V. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportista: una propuesta integradora. *Edupsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 2(1).

De los Fayos, E. J. G., y Chirivella, E. C. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, (91-92), 12-22.

De los Fayos, E. J. G., y Medina, G. (2007). Principios básicos para aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transaccional. *Revista de psicología del deporte*, 11(2).

De Quirós-Aragón, M. B., y Labrador-Encinas, F. J. (2007). Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria. *International Journal of Clinical and health psychology*, 7(2), 323-335.

Esteve, E. B., Salanova, M., Schaufeli, W., y Nogareda, C. (2007). NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo" Burnout"(III): Instrumento de

medición. Consultado el 22 de Julio de 2020. Recuperado a partir de http://www.prl-sectoreducativo.es/documentos/documentación/bibliografía/ntp_732.pdf/

Faúndez, V., y Gil-Monte, P. (2009). Análisis de las principales fortalezas y debilidades del “Maslach Burnout Inventory” (MBI). *Ciencia & Trabajo*, 11, 160-167.

Francisco Palacios, C. D., Arce Fernández, C., Vílchez, P., y Vales Vázquez, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression.

Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2012). Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome. *Proyecto de investigación*.

Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., y Vives Benedicto, L. (2002). " Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5, 11-12.

Garcés, E., y Cantón, E. (2007). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2).

García-Jarillo, M., De Francisco, C., y de Los Fayos, E. G. (2016). El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 243-250.

García-Parra, N., González, J., y de Los Fayos, E. G. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.

Gil-Monte, P. R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud pública de México*, 44(1), 33-40.

Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., y Betancourt-Buitrago, L. A. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Dyna*, 81(184), 158-163.

Gómez-Puerta, M. (2018). Cómo realizar el apartado de método en un TFG/TFM.

Guerrero Barona, E., y Rubio Jiménez, J. C. (2005). Estrategias de prevención e intervención del “burnout” en el ámbito educativo. *Salud mental*, 28(5), 27-33.

Igartua, J. J., y Humanes, M. L. (2004). El método científico aplicado a la investigación en comunicación social. *Journal of health communication*, 8(6), 513-528.

Jiménez, B. M., Herrer, M. G., Hernández, E. G., y Adán, J. C. M. (2006). Nuevos planteamientos en la evaluación del burnout. La evaluación específica del desgaste profesional médico. *Atención primaria*, 38(10), 544-549.

Jiménez, J. C. (2003). Fuentes de estrés, Síndrome de Burnout y Actitudes disfuncionales en Orientadores de Instituto de Enseñanza Secundaria. *Universidad de Extremadura, facultad*.

Justo, C. F. (2009). Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 377-390.

Lerma, F. S. (2003). El síndrome de sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte. *Editorial Paidotribo*.

Llamas, C. A. S., y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1), 49-78.

Losada, S. (2016). Metodología de la intervención social. Madrid: *Editorial Síntesis*.

Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 14(2), 237-251.

Marín Pérez, E. (2018). Burnout y optimismo en psicología de la actividad física y el deporte: un estudio en deportistas universitarios. *Proyecto de investigación*:

Marrau, M. C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en humanidades*, (10), 53-68.

Martín, A. B. B., del Carmen Pérez-Fuentes, M., Jurado, M. D. M. M., Linares, J. J. G., Martínez, Á. M., y Márquez, M. D. M. S. (2018). Motivación para la práctica físico-deportiva y Síndrome de Burnout en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal of Health Research:(EJHR)*, 4(2), 99-110.

Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.

Mojena, G. M., y Ucha, F. E. G. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(2).

Montero, I., y León, O. G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *International journal of clinical and health psychology*, 2(3), 503-508.

Moreno-Jiménez, B., González, J. L., y Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida. *Empleo, estrés y salud*, 20, 59-83.

Muñoz, C. F. M., y Otálvaro, C. M. C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 3(2), 226-242.

Navlet Salvatierra, M. D. R. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes. *Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid*.

Palacios, F. (2010) Adaptación psicométrica de una medida de Burnout basada en el modelo de ABQ de Raedeke y Smith.

Pedrosa, I., y García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1).

Pérez, A. R. O., y Barcaz, M. W. H. (2010). Ejercicios yoga para la rehabilitación físico y psíquico del paciente asmático. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 7(27), 288-294.

Quiceno, J. M., y Alpi, S. V. (2007). Burnout: " Síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)". *Acta colombiana de psicología*, 10(2), 117-125.

Ranchal Sánchez, A., y Vaquero Abellán, M. (2008). Burnout, variables fisiológicas y antropométricas: un estudio en el profesorado. *Medicina y seguridad del trabajo*, 54(210), 47-55.

Rebollo, S., y Martos, P. (1998). Práctica Físico-Deportiva y género: aproximación a una realidad marginal. *European Journal of Human Movement*, (4), 183-202.

Redó, N. A. (2017). El Síndrome de Burnout en los docentes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 7(18), 829-848.

Rodríguez, M. M., Izquierdo, A. C., Jiménez-Beatty, J. E., y del Castillo, J. M. (2007). Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del Burnout en el deporte de alto rendimiento madrileño. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(6), 63-77.

Ruiz, C. O., y Ríos, F. L. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas1. *International journal of clinical and Health Psychology*, 4(1), 137-160.

Salanova, M., y Llorens Gumbau, S. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio del burnout.

Sanz, M. P. G., y Clares, P. M. (2012). *Guía práctica para la realización de trabajos fin de grado y trabajos fin de máster*. Editum.

Serrano, M. D. L. P., Moreno, M. P., y Vázquez, J. M. (2004). Agotamiento emocional: escala burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. *Investigación en salud*, 6(2), 91-96.

Tutte Vallarino, V., y Suero Girardi, M. (2009). Compromiso deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos. *Ciencias Psicológicas*, 3(1), 17-28.

Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos.

Zumalde, E. C., y Sánchez, A. V. (1999). Estrés y burnout docente: influencia de variables cognitivas. *Revista de educación*, (319), 291-303.